Ejacular com Controle (Básico)
INTRODUÇÃO

Primeiramente parabéns pela atitude de adquirir esse e-book. Você tomou um passo muito importante que vai mudar de uma vez por todas sua vida sexual.

Mantenha sua mente aberta para as dicas e os ensinamentos a seguir.

Na internet existem centenas de milhares de e-books e materiais aleatórios que ensinam de forma rápida como contrair o PC (músculo responsável pela ejaculação), mais poucos aprofundam no tema e fazem você perder seu tempo e seu dinheiro.

Digo isso porque já passei por isso e sei como é terrível a sensação de procurar uma solução e encontrar mera enrolação.

Tudo que escrevi abaixo são dicas e métodos que me ajudaram muito e ajudará você também.

Então, vamos lá!
Sucesso!

Maico Martins
comoaumentaropenis.co
kitcompletoaumento@gmail.com

1. Um problema chamado Ejaculação

Se você está aqui significa que sua ejaculação não está como você realmente queria, certo?

A primeira coisa que devemos saber é que temos pleno controle de nosso organismo. Vamos entender o que causa a ejaculação precoce para que depois possamos sanar o problema.

Inúmeras situações podem causar a ejaculação precoce. A raíz de tudo pode estar na adolescência, quando começa a conhecer seu corpo e se masturbar. A maneira como os jovens se masturbam, querendo ejacular rápido sem sentir prazer. Esse curto período de segundos é o objetivo final da masturbação, querem apenas uma sensação rápida de prazer e bem estar. Dessa forma o organismo se adapta a forma rápida de ejaculação e fica "preso" a isso.

Essa não é a única causa que pode causar a ejaculação precoce, outros motivos também podem ser:

- Excesso de excitação;
- Longo período sem relação sexual;
- Sensibilidade excessiva no pênis;
- Ansiedade;
- Falta de harmonia com a (o) parceira sexual, dentre outros.

2. Vamos começar?

Bem, se você já conseguiu identificar onde está o problema, agora é hora de solucioná-lo ok?

Vou falar agora sobre alguns métodos de controle da ejaculação, leia com bastante atenção e não deixe de praticar os métodos. Caso reste alguma dúvida, releia quantas vezes for necessário.

1- Técnica da cumplicidade

Como o próprio nome diz, para realizar esse exercício você precisará do auxílio de sua companheira. Ambos devem ter paciência para realizá-lo. Mas não se preocupe, vai ser prazeroso para ambos ☺ e se divide em duas partes:

A- Comece montando um "clima", chame sua amada para um lugar sossegado e faça carícias nela e peça que ela faça o mesmo com você. Quando ela for te tocar nas partes íntimas, peça calma e delicadeza, nada de movimentos bruscos e fortes sobre o membro, também não poderá haver penetração. Essas carícias devem ser feitas durante o tempo cronometrado de 30 minutos sem ejacular e encerradas. No outro dia o mesmo deve acontecer (carícias, beijos, abraços, amassos, MAS NADA DE PENETRAÇÃO E EJACULAÇÃO!), diferente do dia anterior, deverá acrescentar mais 5 minutos ao tempo. Isso deve ser feito por 7 dias seguidos, sempre acrescentando mais 5 minutos do tempo do dia anterior, ou seja, no 1º dia 30 minutos, 2º dia 35 minutos, no 3º dia 40 minutos e assim sucessivamente. O importante é não penetrar e não ejacular durante esses dias, vão ser 7 dias de pura preliminar. Feito isso, siga para o passo B desse exercício.

B- Coloque sua amada em uma posição onde a vagina fique livre para a penetração, coloque cerca de 1 cm e permaneça em

um movimento prazeroso e vagaroso até sentir vontade de ejacular. Quando a vontade chegar pare a penetração e respire fundo até que passe a vontade. Recomece novamente a penetração aprofundando mais 1 cm, quando sentir vontade de ejacular, pare e depois recomece novamente aprofundando mais 1 cm. Faça isso até que a penetração possa ser completa. É muito importante que quando parar evite encostar o pênis em alguma superfície, deixe-o livre, pois nesse momento ele estará sensível e você poderá ejacular sem querer.

Esse método requer paciência, mais essa paciência que irá fazer você conseguir controlar sua ejaculação.

Pronto pra mais um método?

2- Técnica do Fortalecimento do PC

Você agora deve estar se perguntando o que é PC... bem o músculo pubococcígeo, o famoso PC é o responsável pela ejaculação. Uma vez fortalecido evita o câncer de próstata e também auxilia no controle da ejaculação precoce.

Primeiramente temos que identificar onde fica o músculo PC. Sabe quando temos aquela vontade de urinar que prendemos? Pois é, essa força de “segurar a mijada” é que fortalece o músculo PC.

Parece fácil, mais de início parece incomodo e pode ser cansativo.

Pronto pra começar?

Rapidamente, faça 10 compressões, aguarde 10 segundos e faça mais 10 compressões, aguarde mais 10 segundos e faça mais 10.

Faça isso todos os dias, a qualquer hora, comece com 3 seções de 10 e aumente 1 sessão a cada 3 dias.

Fazendo isso, em alguns meses seu músculo estará fortalecido e você será capaz de segurar sua ejaculação pelo tempo que quiser. Lembre-se: o resultado depende exclusivamente de seu esforço!

Já está exercitando o PC? Então já está pronto para aprender mais um método:

3. Folhinha verde

Uma história rápida e engraçada pra descontrair antes de começar o método: uma vez, quando eu estava no colégio, um amigo meu disse a uma menina: "-Você se acha gostosa, mas aposto que nem sabe fazer a posição da folhinha verde."

A menina ficou um tanto que encabulada e curiosa querendo saber o porque da folhinha verde... e pra ser sincero, eu também! Mas eu não quis dar uma de idiota e inocente perto do meu amigo, então, deixei isso de lado.

Muitos anos depois descobri umas curiosidades sobre a sexualidade:

- A mulher se sente mais prazer quando transa de salto alto (corra e compre um par de sapatos pra sua mulher!);
- O homem goza mais rápido quando esta descalço (aproveite que vai comprar um sapato pra sua mulher e compre um pra você também);
- E a folhinha verde? Experimente colocar algumas folhas verdes de coentro dentro de seu sapato, misteriosamente a ejaculação demora mais. Achei estranho mais funcionou, vale a pena tentar.

Nunca conte a ela o segredo da folhinha verde...

4. Volte pra trás

Conhece aquelas pomadas ou cremes com efeito mentol? Passe um pouco na região entre o anus e o escroto e na glande alguns minutos antes da penetração.

O efeito mentol retarda muito bem a ejaculação, mais cuidado pra pomadas como “VICK” que tem o mentol muito forte, pois pode ser efeito contrário.
Quer potencializar o efeito? Experimente colocar uma mistura de mentol com mel, você levar sua amante a loucura.

5. Gradativamente

Pronto pra uma série de treinamentos?
Na primeira semana você fará 3 exercícios sozinho. Siga os passos:

a- Lembra do PC, pois é, comece contraindo na mesma seqüência indicada anteriormente (3 seções de 10);

b- Em seguida, com o penis ereto ou não, aperte sem muita pressão, apenas firme, principalmente a glande (cabeça) com os dedos. Aguarde por alguns minutos e solte. Faça isso 3 vezes por dia.

c- Deixe seu penis ereto e bem rígido, masturbe-se sem pressa, mas NÃO PRA EJACULAR, apenas pra uma sensação pré ejaculatória. Quando essa sensação chegar pare e pressione a glande (cabeça) com os dedos, faça isso 3 vezes.

Faça isso na primeira semana. Todos os passos devem ser feitos em seqüência. Não tem problema se ejacular no fim do exercício, ou se quiser manter relação após isso. Mas faça 3 vezes ao dia, tudo levará cerca de 20 minutos.

Agora vamos para o próximo exercício...

a- Esse exercício pode ser feito sozinho ou com sua parceira, o efeito será o mesmo em ambos casos;

b- Comece com as preliminares, beijos, carícias e abraços... opa, uma eração? Peça sua parceira que te acaricie gentilmente e suavemente na região do pênis.

c- Enquanto ela te acaricia, pense em outra coisa que não seja ejaculação, se desprenda, olhe-a nos olhos e veja o quanto ela está sexy acariciando seu membro;

d- Quando estiver prestes a ejacular, peça para que sua parceira segure firme a cabeça de seu pênis por alguns instantes, isso não poderá te causar dor ou desconforto. Peça para que ela mantenha pressão até que pare a vontade.

Método da Compressão

e- Durante essa pressão o pênis pode perder um pouco a ereção, mais não se preocupe, é normal.

f- Peça pra ela te acariciar para voltar a ereção completa assim que passar totalmente a vontade de ejacular.

g- Repita os passos anteriores quantas vezes achar necessário. Faça isso pelo menos 1 vez por semana, assim o casal pode brincar e ao mesmo tempo tratar o controle da ejaculação.

6. Técnica Respire Fundo

Um homem que consegue segurar sua respiração por um tempo de 5 minutos pode também controlar sua ejaculação.

Vamos a um exercício simples e crucial para ajudar na ejaculação:

Deite em sua cama, relaxe e tente prender a respiração por 30 segundos. No dia seguinte tente 1 minuto e assim sucessivamente até conseguir 5 minutos.

Não tenha pressa... Respire fundo e relaxe enquanto lê a próxima dica.

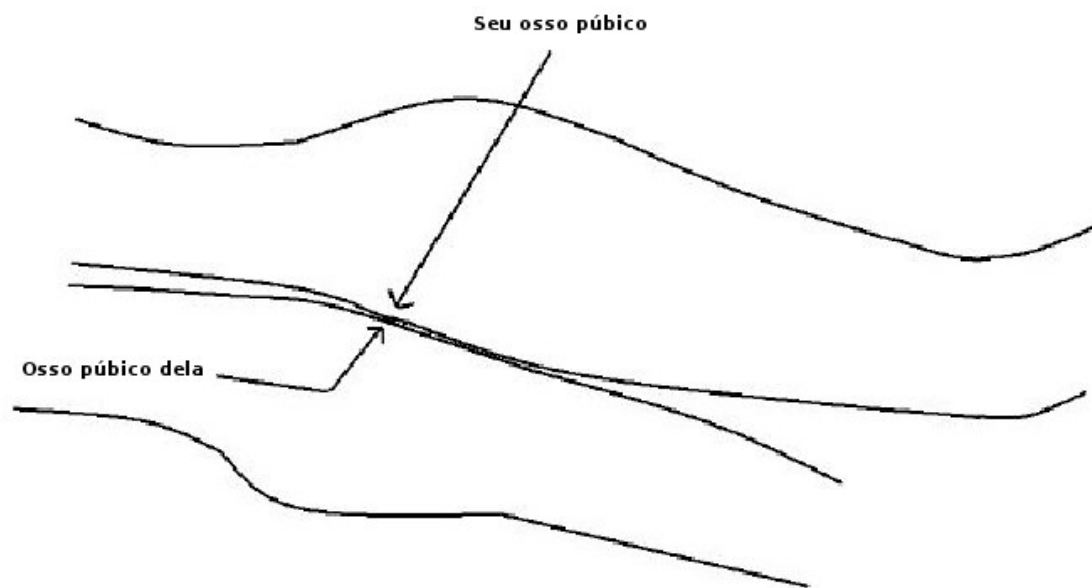
7-*SEGURE O TEU OURO®*

“Um sábio chinês (cujo nome era Hu Tu Tung, ele era professor na Universidade de Pequim) em resposta à minha pergunta “qual é o segredo de sua vida longa?”, disse-me que ele havia feito sexo com sua mulher três vezes por semana. Durante um mês inteiro ele não ejaculava, apenas uma vez. Eu perguntei a ele como ele controlava sua ejaculação. Ele disse apropriadamente: “Através do meu cérebro, eu aperfeiçoei a arte de 'controlar o tesouro'. Agora, eu não sinto necessidade de ejacular, mesmo após fazer amor durante horas com a minha esposa. Eu costumava manter a paciência. Quando eu sentia um formigamento começando na base do meu 'órgão', eu o retirava por alguns instantes, segurava minha respiração e então começava a penetrá-lo novamente. Quando minha mulher ficava satisfeita, eu retirava meu órgão e ia dormir sem ejacular, feliz e contente. Agora, eu aperfeiçoei esta arte e me tornei um mestre nela. Eu não me sinto deprimido após a ejaculação.” Ele continuou: “Seu fluído vital é o tesouro de sua alma e sua alma sente-se deprimida quando este tesouro é desperdiçado por nada. Então, aprenda a mantê-lo dentro de você através da paciência e da arte, por tanto tempo quanto você possa. Gradualmente, sua alma o fará sentir-se mais satisfeito e contente por não ejacular de forma alguma do que quando você espalha seu fluído vital para a vergonha.”

Depois dessa história da China vamos ao próximo método...

8- Deslizando

Não é bem uma técnica, seria mais uma posição preciosa onde o prazer mútuo será intenso e, com a conseqüência de retardo da ejaculação.

Primeiro, coloque alguns travesseiros abaixo do bumbum de sua amada, elevando assim seu quadril, encaixe sob ela e comece a deslizar. A fricção de seus pelos púbicos sobre o clitóris irá causar sensações indescritíveis a sua amada. E como a fricção sobre a glande vai ser diminuída retardará a ejaculação.

Vai lá, é só relaxar e deslizar.

9- Imagine o paraíso

Uma das principais causas da ejaculação precoce é o pensamento. Então porque não distrair os pensamentos com outras coisas?

Comece com um lubrificante ou azeite de oliva, faça massagens em seu pênis até obter uma ereção, agora, enquanto se masturba, pense em lindos campos verdes, vacas pastando, pássaros voando, rios em correnteza, o belo mar azul...

Veja por quanto tempo consegue manter a ejaculação sob controle pensando em outras coisas, tente também contrair o PC quando estiver prestes a ejacular.

10- Contagem para o Atraso

Isso parece simples: durante a penetração você irá iniciar uma contagem mental de 100 a 0 e só poderá ejacular após o termino da contagem.

Tente essa também!

11- Céu da Boca

Outro método eficaz de distração: brincar com sua língua no céu da sua boca durante o sexo... isso vai gerar uma ótima distração para controlar a ejaculação.

Chegamos ao fim as técnicas e espero que você já tenha colocado todas em prática. Lembre-se que o sucesso é seu empenho e dedicação.

Mas antes, tenho umas dicas importantes:

- Nos exercícios em casal sempre diga a sua parceira o que pretende e que isso será bom futuramente para ambos;
- Tente posições onde o pênis tenha o mínimo de aderência possível, evite também sexo anal com sua parceira, pois o ânus provoca muita aderência e conseqüentemente a ejaculação;
- Camisinhas com efeito retardante e óleos de menta são bem vindos;
- Não deixe de seguir as dicas e conselhos: você é o segredo do sucesso.

Obrigado por ler.